

## Plan de Discusión De Grupo Facilitador

**Tema:** Fruits & Veggies-More Matters®

**Grupo Designado:** Participantes del Programa WIC, Padres, Proveedores de Cuidado del Niño,

**Materiales Necesarios:** Hoja de papel para escribir la llamada de 24-horas y las metas.  
Bolígrafos o lápices.

**Objetivo de la Sesión:** Los miembros de la clase explorarán maneras de agregar más frutas y vegetales en las comidas cotidianas. Ellos identificarán los beneficios de tener una variedad de frutas y vegetales.

**Para romper el hielo:** Los miembros de la Clase se presentaran a si mismos. Actividad Opcional: Los miembros de la clase anotaran todo lo que ellos comieron ayer y/o todo lo que sus niños comieron.

### *Preguntas para la discusión:*

- ¿Qué le harían sentirse a usted exitoso sobre alimentar a su niño con frutas y vegetales?
- ¿Cuales son algunas de las barreras que le impiden alcanzar su meta de que a sus niños les guste comer frutas y vegetales?
  - Tiempo
    - Tenga frutas y vegetales listos para tomar y llevar: las manzanas frescas, ciruelas maduras, peras, uvas, zanahorias, y celery. Tenga estas frutas y vegetales lavadas y listas para comer en su estante de su refrigerador. Para un rápido aperitivo a los niños, tenga lista manzana cortada o zanahorias en una bolsa pequeña.
    - Fruta secas como las pasas, albaricoques, arándanos agrios y otros: Añadalas a las ensaladas, mezcle con nueces, o añadalas al queso cottage o al yogur
    - Tenga listos jugo de fruta y vegetales–recuerde ½ taza = una porción para adultos. (Anime a la ingesta jugo de fruta limitada)
    - Almacene vegetales congelados - ellos son fáciles de calentar en el horno de microondas y perfectas para agregar a las sopas enlatadas o cacerolas
    - Las frutas enlatadas en el refrigerador listas para agregar al cereal o como comienzo para una ensalada de fruta
    - Asar es una manera rápida, fácil de obtener los sabores más buenos de vegetales como zanahorias, berenjena, pimientos rojas, calabacín, cebollas, patatas dulces, y champiñones
    - Use salsa picante de fruta o frutas tales como piña, manzana, o papaya para complementar platos de carne
    - Licuela. Use cualquier combinación de fruta fresca, congelada o enlatada para hacer un batido licuado.
  - Costo
    - Compre frutas de temporada.

- Tiendas de venta al mayor - Costco, Sams Club, o ventas de productos por caja, etc., Aprenda a congelar o enlatar frutas y vegetales que usted no pueda comer antes de que se pongan malos.
- Compare los precios de las frutas o vegetales libra por libra con comida chatarra típica como galletas u hojuelas. Ejemplo: Una libra naranjas cuesta alrededor de \$0.99 y un paquete de (18oz) de galletas Oreo cuesta \$3.99. Use anuncios para apoyar idea.
- Vegetales enlatados o congelados son normalmente más baratos.
- Mis niños no comen vegetales
  - Anime a que los padres vayan de compras con sus niños en la sección de productos para interesar más a niños. Hábleles sobre color de la forma y si la fruta o los vegetales viene de “un árbol o son cultivados en la tierra”
  - Incluya a los niños en la experiencia de cocinar como por ejemplo rayando o cortando las frutas o vegetales. *Si los niños están envueltos en la preparación de comida ellos normalmente la comerán.*
  - Siga ofreciendo porciones pequeñas aun cuando ellos no las coman.
- ¿Cuáles son algunos beneficios de comer frutas y vegetales?
  - Contienen vitaminas esenciales, minerales, y fibra que su cuerpo necesita para estar saludable
  - Pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas, incluso infartos, enfermedades cardiovasculares, y ciertos cánceres,
  - Las frutas y los vegetales (con la excepción de aceitunas, aguacates, y coco) son naturalmente bajas en grasa
  - Sustituyendo frutas y vegetales por comidas alta en caloría puede ayudarle a usted y a su familia a lograr y poder mantener un peso saludable.
  - Cada fruta y vegetal ofrece nutrientes diferentes, sabores y texturas. Para una mejor salud, pruebe nuevas frutas y vegetales más a menudo.
- ¿Importa la forma en que vienen las frutas y los vegetales (fresca, congelada, enlatada, seca, o el jugo de fruta 100%)?
  - Todas las formas cuentan hacia su meta de frutas y vegetales
  - Busque frutas enlatadas sin azúcar o jarabes añadidas y vegetales sin sal, mantequilla, o salsas de crema añadidas
  - Aunque los jugos 100% el jugo puede contar en su contra, la mayoría de sus opciones debe ser de la fruta completa o de frutas cortadas (fresco, congelado, enlatado, o secó). Estas opciones de frutas son mejores porque contienen fibra dietética. . (½ taza (4 onzas fluidas) de jugo de fruta 100% cuenta como ½ taza de fruta satisfaciendo sus necesidades).

### **Conecte:**

- ¿Cuáles son las lecciones importantes que los padres les enseñan a los niños pequeños y los niños jóvenes que requieren atención continuada y refuerzo con el tiempo? Ejemplo de respuestas:
  - Enseñándoles a decir “por favor” y “gracias.”

- Enseñándoles a dejar fuera sus dedos de circuitos eléctricos.
- Enseñándoles a no pegar.
- ¿Se rinde usted cuándo el niño no entiende la lección la primera vez?
- ¿Qué hace usted para mantenerse enfocado en sus metas cuándo usted no las logra en seguida?
- ¿Cuándo su niño entiende la lección, cómo se siente usted como padre?
- ¿Cómo está consiguiendo que su niño disfrute el comer frutas y vegetales como una lección de vida importante?
- ¿Cómo se sentirá usted cuándo a su niño le gustan las frutas y verduras?

**Actue:**

- ¿Cuál es la idea que usted tiene para conseguir que su niño coma más frutas y vegetales esta semana?
- ¿Qué se dirá a usted mismo si su niño escoge no comer sus vegetales esta semana?
- ¿Qué palabras positivas podría decirse usted mismo para animarse a usted a seguir tratando?

Actividad opcional: Ahora mire lo que usted y sus niños comieron ayer. ¿Cómo puede agregar usted una fruta o vegetal más en el día? ¿Qué le parece agregar 2 o 3?

**Puntos de Discusión Resumidos / Evaluación:** Pregúntele a los participantes lo que ellos han aprendido de la discusión y cómo ellos van a incorporar eso en las comidas cotidianas. Haga que los participantes escriban 1-2 metas. Esto podría ser una nueva fruta o vegetales que ellos van a intentar probar, una comida o aperitivo que ellos van a intentar o que ellos van a enfocar en obtener una porción de fruta o vegetales.

Actividad optativa: Ellos identificarán lugares en su hoja de llamada de 24-horas donde ellos pudieran tener otra porción de frutas y verduras.

**Verdaderos Mensajes:**

1. Un cuerpo creciente de investigación muestra que las frutas y los vegetales son críticas para tener una buena salud. Para conseguir la cantidad que es recomendada, la mayoría de las personas necesitan aumentar la cantidad de frutas y vegetales que ellos comen todos los días actualmente.
2. Las vidas ocupadas pueden beneficiarse de comida que es nutritiva, aun fácil de comer en el camino, como las frutas frescas y los vegetales. Las frutas y los vegetales son una fuente natural de energía y le dan al cuerpo muchos nutrientes que usted necesita para seguir continuando.
3. Las frutas y los vegetales vienen en una gran variedad de colores y sabores, pero lo realmente bello es lo que esta dentro. Las frutas y los vegetales son una gran fuente de

muchas vitaminas, minerales y otras sustancias naturales que pueden ayudarlo a estar protegido de enfermedades crónicas.

4. Para obtener una variedad saludable, piense en colores. Comiendo frutas y vegetales de colores diferentes su cuerpo tiene una gama amplia de valiosos nutrientes, como fibra, folate, potasio, y vitaminas A y C. Algunos ejemplos incluyen espinaca verde, las patatas dulces, frijoles negros, maíz amarillo, ciruelas purpúreas, sandía roja, y las cebollas blancas. Para más variedad, prueba nuevas frutas y vegetales regularmente.
5. ¡Las frutas y verduras son sólo buenas para usted si usted las come!

#### Referencias:

Adaptadas del plan de lecciones del WIC de Nevada- *5 A Day the Color Way*. Disponible en: [http://www.wicworks.ca.gov/education/nutrition/lessonPlans/lessonPlans\\_healthNutrition.htm](http://www.wicworks.ca.gov/education/nutrition/lessonPlans/lessonPlans_healthNutrition.htm). Consultada en Febrero 27, 2008.

Guía de Dieta para los Americanos Del Departamento de Salud y Servicios Humanos y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, 2005. 6ta Edición, Washington, DC: Oficina de Impresión del Gobierno de los Estados Unidos, Enero 2005.

Producido por Better Health. Fruits & Veggies—More Matters. Disponible en <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>. Consultada en Febrero 27, 2008

Tocando Corazones, Tocando Mentes. Programa de WIC de Massachusetts. Emoción los mensajes basado. Disponible a [www.touchingheartstouchingminds.com](http://www.touchingheartstouchingminds.com). Accedido el 10 de noviembre de 2008.